

TEMA:STRESS

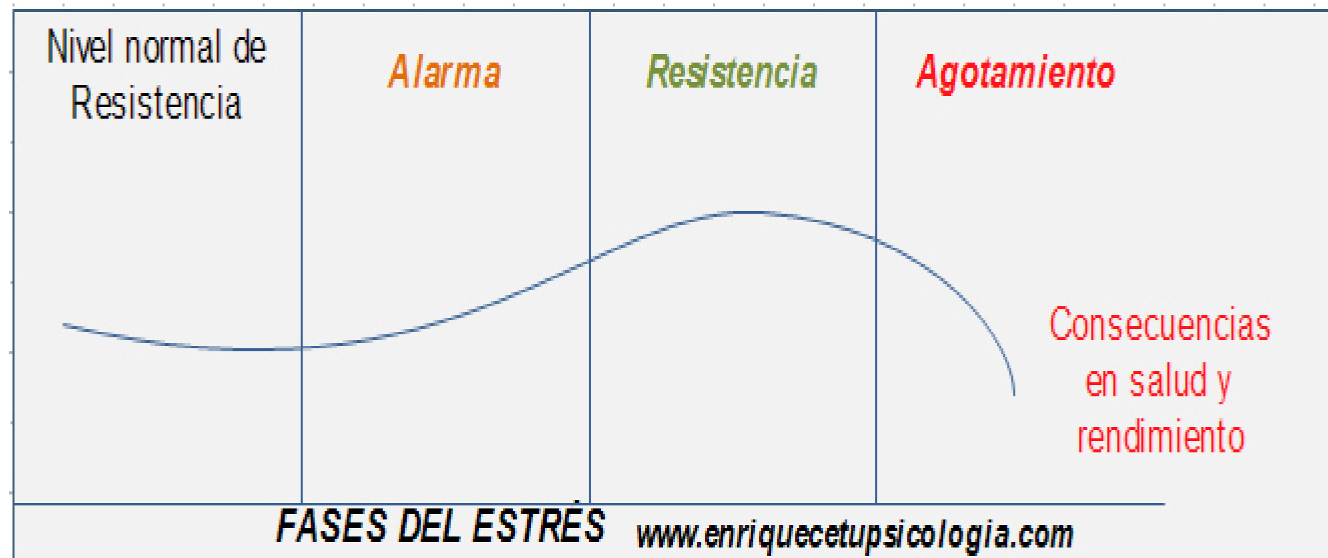
Lic. Marianita Lindao

14-05-2014

INTRODUCCIÓN

- Hace más de medio siglo, Hans Selye definió el stress ante la OMS: la respuesta no especifica del organismo a cualquier demanda del exterior.
- El hecho que los estilos de vida actuales sean cada día mas demandantes, lleva al hombre moderno a incrementar sus cargas tensionales.

FASES DEL STRESS



BIENESTAR. EL ESTRÉS SUCEDE CUANDO ALGO LO HACE SENTIR FRUSTRADO, MOLESTO O NERVIOSO. TÓMESE EL TIEMPO PARA IDENTIFICAR LAS RAZONES DE SU ESTRÉS Y ALIVIARLO.

SURMEDIKAL OXIGENOTERAPIA

Cinco causas de ESTRÉS (y cómo manejarlas)

EXCESO DE TRABAJO

Atención, 'workahólicos'. La intensa carga laboral, las fechas límites, una mala relación con el jefe o con los compañeros (ojo con el 'mobbing') son factores comunes de estrés para millones de personas.

CONSEJO: Aproveche las horas libres para dedicarlas a actividades placenteras. Salga a correr, haga yoga, busque un taller de arte, duerma temprano. Cuide también su alimentación.

ENTORNO FÍSICO

Además de la contaminación ambiental, hay otros tipos de contaminación. La sonora, por ejemplo, puede estresar profundamente a una persona.

CONSEJO: Aprenda a luchar contra el entorno. Si usted vive o trabaja en una zona bulliciosa, o diariamente tiene que soportar el tráfico vehicular, le vendría muy bien aprender a respirar bien. Inhalar y exhalar profundamente es un remedio poderoso.

PENSAMIENTOS INTERNOS

Las personas pueden estresarse a sí mismas. Los perfeccionistas, por ejemplo, andan en estrés constante debido a la presión interna por hacer las cosas bien. Asimismo, establecerse metas elevadas y plazos para lograrlos

CONSEJO: Hay que aprender a ser realista y, sobre todo, tolerante con uno mismo. Trabajar por una meta no implica dejarse demoler por ella.

CAMBIOS PROFUNDOS

Episodios tristes e irreversibles, como la muerte de un ser querido, son hechos que alimentan el estrés y dejan a la persona más vulnerable ante las adversidades.

CONSEJO: El duelo es un tema muy delicado que, en muchos casos, requiere apoyo profesional. Si resulta difícil salir solo, no tenga miedo de pedir ayuda.

RELACIONES AMOROSAS

El miedo a perder al ser amado es motivo usual de estrés. Sin embargo, hay personas que sienten dicho temor en niveles elevados, lo cual puede afectar terriblemente su calidad de vida.

CONSEJO: En vez de pensar en el futuro, fíjese en el presente. Viva intensamente su relación, invierta tiempo y calidad en ella.


Aumenta el colesterol y los ácidos grasos para la producción de energía
Disminuye la síntesis de proteínas, los movimientos intestinales (digestión) y las respuestas alérgicas e inmunológicas
Aumenta la presión sanguínea
Aumenta el metabolismo (acelera el pulso, aumenta la respiración)
Produce inflamaciones localizadas (enrojecimiento, calor, dolor)
Acelera la coagulación de la sangre
Aumenta la producción de azúcares como fuente de energía
Aumenta los ácidos estomacales



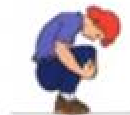


Tabla 8. Porcentaje acumulado de personas que en los grupos con altas y bajas manifestaciones de estrés, según el OSI, presentan síntomas de la Lista de Síntomas de Cooper*

Síntomas	Grupo Alto estrés: Más de una vez a la semana	Grupo Alto estrés: Más de tres veces a la semana	Grupo Bajo estrés: Más de una vez a la semana	Grupo Bajo estrés: Más de tres veces a la semana
Dolores de espalda o cintura	41,9	19,4	14,3	3,2
Dificultad para dormir	37,1	19,4	12,9	8,1
Dolor muscular en cara, cuello o brazos	34,9	20,6	14,5	6,5
Disminución del deseo sexual	29,0	14,5	13,1	3,3
Dolor de cabeza	27,0	12,7	7,8	3,1
Molestias abdominales	27,0	20,6	14,5	4,8
Estreñimiento o diarrea	25,4	19,0	14,5	9,7
Dolor u opresión en el pecho	22,2	9,5	0	0
Sudor abundante	19,4	14,5	9,7	8,1
Trastornos a la piel	14,8	6,6	6,5	0
Mareo o fatiga	15,9	9,5	3,2	0
Palpitaciones	12,7	7,9	3,2	1,6
Temblor muscular (párpados, labios, etc)	8,1	6,5	1,6	0
Dificultad para respirar	6,5	4,8	6,5	3,2

*Modificada, ver método

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR



Póngase en cuclillas y, lentamente, acerque la cabeza lo más posible a las rodillas.



Siéntese en una silla, separe las piernas, cruce los brazos y flexione su cuerpo hacia abajo.



Gire lentamente la cabeza de derecha a izquierda.



Apoye su cuerpo sobre la mesa.



Ponga sus manos en los hombros y flexione los brazos hasta que se junten los codos.


Yo
vivo mi vida
con
cero
estres!
Ondapix.com/tica




EL ESTRES ME TIENE
NEGRO
memegenerator.es

MUCHAS GRACIAS

